12.049 Pór zapekaný s údeným mäsom a zemiakmi
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
šunka	3,00	3,00						
údené mäso b. k.			5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00
slanina údená bez kože			0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
olej	0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
mlieko	1,50	1,50	2,00	2,00	3,00	3,00	4,00	4,00
vajcia	16	0,80	22	1,10	28	1,40	40	2,00
strúhanka	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
zemiaky	20,00	16,00	28,00	22,40	30,00	24,00	34,00	27,20
pór	4,00	3,20	7,00	5,60	9,00	7,20	10,00	8,00
petržlenová vňať	0,10	0,07	0,10	0,07	0,10	0,07	0,15	0,10
ochucovadlo			0,04	0,04	0,05	0,05	0,10	0,10
hmotnosť porcie v g	170		250		290		330	

Receptúra

Výrobný postup

Uvarené zemiaky v šupke očistíme, pokrájame na plátky. Údené mäso uvaríme, pokrájame na kocky, rovnako očistený a umytý pór. Do olejom vymasteného a strúhankou vysypaného pekáča dáme vrstvu osolených zemiakov, vrstvu póru a údeného mäsa, v MŠ šunku. Dochutíme ochucovadlom. Slaninu nakrájame na kocky, opražíme, vložíme do pekáča, prikryjeme vrstvou zemiakov, zalejeme mliekom, v ktorom rozšľaháme vajcia, posypeme strúhankou a petržlenovou vňaťou. Zapekáme asi ½ hodiny.
Príloha: zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	119	28	11,0	8,2	2,5	38,	6,1	85,1	3,3	0,06	0,4	0,2	29,0	3,6

	7	7	0			7				4				
B	2402	576	11,43	32,7	2,5	54,4	8,8	132,9	4,7	0,108	0,3	0,3	43,2	3,3
C	2808	674	13,59	39,9	3,1	60,2	9,7	166,8	5,5	0,135	0,4	0,3	49,3	3,6
D	3290	789	16,33	47,3	3,7	68,9	11,0	199,4	6,3	0,178	0,4	0,4	56,3	4,1